

Inhalt

Vorwort	7
Eine Nebenbemerkung	9
Der sanfte Tyrann Schlaf	13
Das schwingende Gehirn 15 Im Schlaflaboratorium 17 Bleibt die Struktur des Schlafs über das ganze Leben gleich? 23 Wieviel Schlaf braucht man? 24 Gewöhnt man sich seinen Schlaf an? 24 Sind alle Schlafstadien gleich wertvoll? 27 Ist es gleich, wann man schläft? 28 Wie nützlich ist der Kurzschlaf? 28 Sind Kurz- und Langschläfer verschiedene Charaktere? 29 Wird man als Früh- oder Spätaufsteher geboren? 31 Schläft man plötzlich oder langsam ein? 32 Was weckt einen wann? 33 Was regiert den Schlaf? 33 Kann man im Schlaf lernen? 38 Bedeuten Schlafpositionen etwas? 40 Verlängern Anstrengungen den Schlaf? 43 Welche Folgen hat Schlafentzug? 44 Welche Tiere schlafen? 45 Wozu REM? 51 Wozu also Schlaf? 56	
Die inneren Uhren	59
Der Körper als Metronom 60 Im Jahres-, Monats- und Anderthalbstundentakt 61 Der Bunker zur Vorenthaltung der Zeit 64 Das tägliche Auf und Nieder 68 Der 25-Stunden-Mensch 69 Rhythmusproblem Schichtarbeit 78 Rhythmusproblem Jetlag 81 Medikamente haben ihre Zeit 84 Ein Pendel der Schläfrigkeit 84 Das Borbély-Modell 86	
Der kranke Schlaf	97
Schlafen, um gesund zu werden 99 Zuwenig oder zuviel 100 Die Narkolepsie 100 Schlafsucht aus Atemnot 102 Schlafen müssen 103 Pseudo-Insomnie 104 Depressions-Insomnie 107 Schlaf-Apnoen 108 Rhythmus-Insomnien 111 Medikamenten-Insomnie 112 Chemohoffnungen 121 Schlafwandeln 123 Nachtmahre 125 Bettnässen 126 Alpträume 127 Sprechen im Schlaf 127 Zuckungen 128 Unruhige Beine 129 Wissen hilft 129 Die Benzodiazepine als Schlafmittel 131	

Das absurde Theater der Nacht	143
Träume und Quasiträume 144	Einschlafbilder 147
Mehr als wir je wußten 148	Geisterbesuche 148
Ein Wahrsager 150	Wovon die Leute träumen 152
Berichtigung alter Vorstellungen 154	Das losgekoppelte Bewußtsein 155
Eine Extravaganza 158	Freuds Traumtheorie 159
Irmas Injektion 162	Weißer Wölfe mit buschigen Schwänzen 165
Traumarbeit, Entstellungsarbeit 170	»Wächter des Schlafs« 173
»Erfüllung von Wünschen« 174	Psychoanalytische Dialektik 175
Die Welt voller Symbole 176	Symbole im Test 181
Dinge als Stellvertreter 186	Bedeutung ungleich Bedeutung 189
Die Laxheit des Schlafbewußtseins 191	Fortleben der Theorie 193
Nun zur Hermeneutik 195	Ein Traum, fünf Deuter 198
Träumen als Sinngebung des Sinnlosen 199	Eine Schule des Verlernens 202
Eine Vorrichtung zur Erzeugung von Eventualitäten 207	Geträumt, vergessen 209
Eine rechtshemisphärische Veranstaltung 211	Ein Mantel um die Erde 214
Fachworterklärungen	217
Literatur	226
Register	237